

## Réttir dagsins sem eru í boði alla virka daga frá hádegi til kvölds

Austurlenskt nautasalát með pikluðum rauðlauk, stökkum jarðskokkum og kasjúhnetum.	2.990.-
Roast beef rist með heimalöguðu remúlaði, kartöflusmælki og salötum dagsins (G,E)	..... 2.890.-
Avókadó rist með tómötum og frækurli ásamt salötum dagsins (G,H,V)	..... 2.590.-
Pönnusteikt ommeletta með kartöflum, grænmeti og salötum dagsins (E)	..... 1.990.-
Sesarsalat með kjúklingi, beikoni, brauðteningum, parmesan osti og sesardressingu (M,G)	..... 2.790.-
Kjúklingasalát með kokteiltómötum, papriku, kasjúhnetum, parmesan osti og franskri vinaigrette dressingu (M,H)	..... 2.790.-
Nauta carpaccio með parmesan, basil mæjón, yuzu mæjón og ristuðu focaccia brauði	..... 2.890.-
“Caprese“ Tómatar og mozzarella ásamt jómfrúarolíu og basil	..... 2.890.-

## Matseðill vikunnar 6. – 10. maí

### Mánudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

<b>Aspassúpa með brauði og hummus (V)</b>	..... 1.790.-
Kjúklingur í tómat og hvítlauk ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins	.....3.090.-
Ofnbakaður þorskur í austurlenskri kryddjurtarmarineringu með kókossósu og salötum dagsins	.....3.090.-
Austurlenskar grænmetisbollur með hummusdressingu, kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V)	.....2.890.-

### Þriðjudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

<b>Tómat- og basilsúpa með brauði og hummus (V)</b>	..... 1.790.-
Ítalskt lasagna með mozarella, parmesan og salötum dagsins (M,G)	..... 3.090.-
Bleikja með mangó- og paprikusalsa ásamt kartöflusmælki og salötum dagsins (H,M)	.....3.450.-
Tómat-, basil- og smjörbaunabollur með kartöflusmælki og dressingu (V)	.....2.990.-

### Miðvikudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

<b>Gulrótarsúpa með brauði og hummus (V)</b>	..... 1.790.-
Kjúklingalæri í Panang ásamt hýðishrísgrjónum og salötum dagsins	.....3.290.-
Þorskur fylltur með aspasostafyllingu ásamt kartöflum og salötum dagsins (M,G)	.....3.090.-
Spínat- og linsubauna lasagna með pestói og salötum dagsins (G,V)	.....3.190.-

### Fimmtudagur 11:00-15:00 & 15:00 – 17:00

<b>Brunch</b>	..... 4.990.-
---------------	---------------

### Föstudagur 11:00-14:00 & 17:00 – 20:00

<b>Grænmetissúpa með brauði og hummus (V)</b>	..... 1.790.-
Nautasteik með bernaise eða soðsósu og bökuðu kartöflusmælki ásamt salötum dagsins (M,E)	.....3.890.-
Svartbauna- og hnetuborgari inni í sætum kartöflum með kartöflusmælki og salötum dagsins (V,H)	....3.190.-
Ultra svartbauna og hnetuborgari með kartöflusmælki og salötum dagsins (H,V)	.....3.690.-

(S) Soya - (M) - Mjólk (G) - Glúten (E) – Egg (H) – Hnetur - (V) - Vegan

**Súpa dagsins og uppáhellið kaffi fylgja  
með réttum dagsins ef borðað er á staðnum**



Spíran er fjölskylduvænn Bistro staður í Garðheimum.

Við bjóðum upp á hollan og góðan mat í hádeginu og á kvöldin alla virka daga, ásamt kaffi og bakkelsi fram eftir degi.

Við matreiðum heiðarlegan mat sem er gerður er frá grunni úr góðu hráefni.

## 11:00-14:00 og 17:00-20:00 virka daga

Réttir dagsins, sjá matseðil .....	1.990 – 3.890
Súpa dagsins ásamt brauði og hummus (v) .....	1.790
Súpa dagsins, brauð, hummus og salat (v) .....	2.490
Salat dagsins ásamt brauði og hummus (v) .....	1.990
Vefja og salat .....	2.490
Spíruloka og salat .....	2.590
Focaccia samloka með hráskinku, mozzarella, tómötum og pestó .....	2.300

## 11:00 - 20:00 virka daga

Vefja .....	1.790
Spíruloka .....	1.890
Kjúklingasalat .....	2.790
Ommeletta .....	1.990
Snickerskaka (v) .....	750
Hnetustykki .....	690
Döðlukrútt (v) .....	420
Marengsterta .....	1.120
Skúffukaka með rjóma .....	790
Súkkulaðibitakaka .....	590
Kanilskonsa .....	630
Sara .....	590

**Ef þú vilt sækja til okkar þá hringdu beint í**

**Spíruna í síma 517-3340**

Borðapantanir, hópabeiðnir og pantanir á fyrirtækjapjónustu

sendist á [spiran@spiran.is](mailto:spiran@spiran.is)

eða í síma: 517-3340

Vertu velkomin í Spíruna, Garðheimum!

**Gerum tilboð í hádegisverð fyrir fyrirtæki**



## Brunch hlaðborð

Fimmtudag, Laugardag & sunnudag  
11:00-15:00

Beikon, eggjahræra, ommeletta, french toast,  
nauta carpaccio, sesar salat, grískt salat, grafinn lax og sinnepssósa  
rauðrófusalat (V), brokkólísalat (V), sætkartöflusalat (V), miniburgers,  
hafra- og chia grautur (V), grískt jógúrt með músli,  
pönnukökur og síróp,  
súpa (V), brauð (V), hummus (V) og smjör  
Heitur bauna og grænmetisréttur (V)

Marengskaka, crème brulée,  
súkkulaðikaka, snickers hrákaka (V),  
ostar og ferskir ávextir (V),

Appelsínusafi (V), eplasafi (V) græn þruma (V), gul þruma (V),  
og uppáhellt kaffi (V)

Verð 4.990 kr  
Börn 6-12 ára 2.495 kr  
Börn 5 ára og yngri frítt

---

Við bjóðum upp á heiðarlegan mat sem er gerður frá grunni hjá okkur.  
Við lögum sjálf okkar eigin möndlumjólk, músli, brauð, pestó, hummus  
og eru allar sósur lagaðar af okkur.

Við vinnum allt hráefni sjálf, gröfum okkar eigin lax, bökum allar kökur og allt bakkelsi sjálf.  
Græna þruman og gula þruman eru lagaðar af okkur.

Spíran er almennt opin á laugardögum og sunnudögum  
frá 11:00-17:00